



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ФАН ВА ИННОВАЦИЯЛАР  
ВАЗИРЛИГИ А.ҚОДИРИЙ НОМИДАГИ ЖИЗЗАХ  
ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

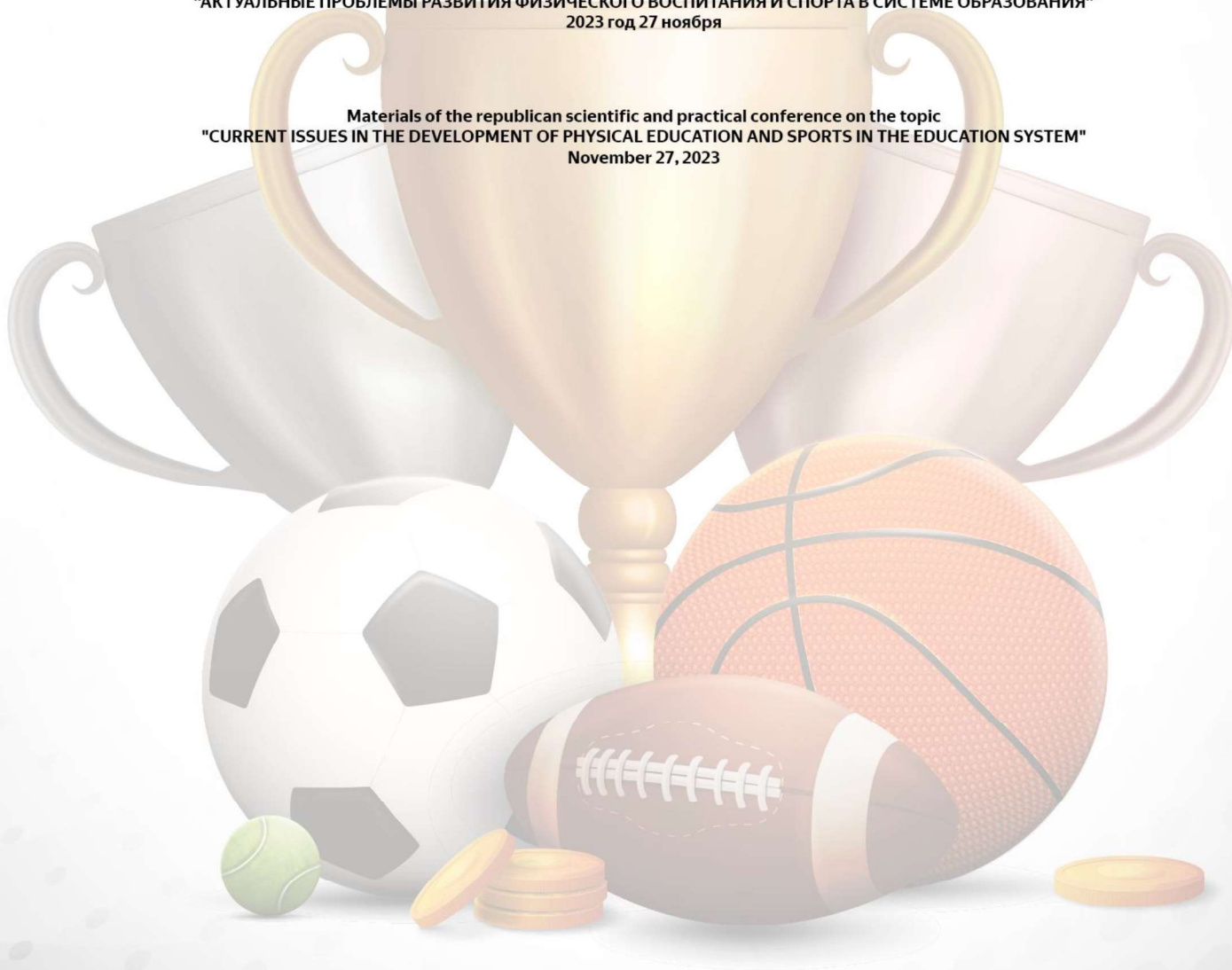


Жисмоний маданият факультети  
Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси  
Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси

“ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ”  
мавзусида ўтказилган Республика илмий-амалий  
конференцияси материаллари тўплами  
2023 йил 27 ноябр  
Материалы республиканская научно-практической конференции на тему

“АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ”  
2023 год 27 ноября

Materials of the republican scientific and practical conference on the topic  
"CURRENT ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM"  
November 27, 2023

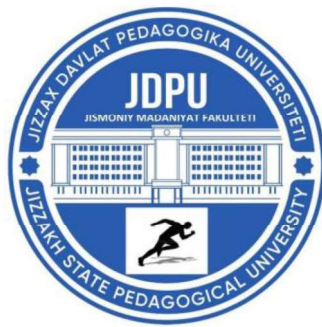


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ФАН ВА ИННОВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ

А.ҚОДИРИЙ НОМИДАГИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ  
СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ



*“ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ  
ОММАВИЙЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ”*

мавзусида ўтказилган Республика илмий-амалий  
конференцияси материаллари тўплами  
2023 йил 27 ноябр

Материалы республиканская научно-практической конференции на тему  
*“АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ”*

2023 год 27 ноября

Materials of the republican scientific and practical conference on the topic  
*“CURRENT ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM”*

November 27, 2023

ЖИЗЗАХ-2023

**УДК: 37.0.769**

Ўзбекистон Республикаси Олий таълим, фан ва инновациялар вазирининг 2023 йил 2 майдаги №111-сонли буйруғига асосан “Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари. - Жиззах.: 2023. – 424 б.

***Ташкилий қўмита:***

<b>Шарипов Ш.С.</b>	ЖДПУ ректори, раис, п.ф.д., профессор
<b>Қодиров Ғ.Ў.</b>	ЖДПУ илмий ишлар бўйича проректори, раис ўринбосари, б.ф.н., доцент
<b>Ахмедов Ф. Қ.</b>	Жисмоний маданият факультети декани, аъзо, п.ф.н. профессор
<b>Атамуродов Ш. Ў.</b>	ЖМНМ кафедра мудири доцент, аъзо
<b>Олимов А. И.</b>	СТУМ кафедраси мудири доцент, аъзо
<b>Кулбоев Н. С.</b>	Жисмоний маданият факультети декан ўринбосари, аъзо
<b>Муқимов М.О.</b>	СТУМ кафедраси доцент, аъзо
<b>Эгамбердиев Р. Н.</b>	СТУМ доцент, аъзо
<b>Бўрибоев А. Ю.</b>	ЖМНМ кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
<b>Шарипова Г. Э.</b>	ЖДПУ матбуот котиби, аъзо
<b>Жўраев Ш. Ш.</b>	ЖДПУ Илмий бўлими бошлиғи, аъзо

**Маъсул мухарирлар:**

- 1. Қодиров Ғ.Ў.** Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори б.ф.н., доцент.
- 2. Ахмедов Ф. Қ.** Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., профессор

**Таҳрир ҳайъати аъзолари**

**Мелиев Х.А.** Мактабгача таълим методикаси кафедраси мудири, профессор п.ф.н.  
**Муқимов М.О.** Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси, доцент  
**Олимов А. И.** Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси мудири, доценти.  
**Эгамбердиев Р. Н.** Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси доцент.

**Тўпламда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.**

Илмий тўплам Жиззах давлат педагогика университетининг услубий кенгаши томонидан нашрга (2023 йил 16 ноябрь № 4 сонли баённома) тавсия этилган.

Манзил: Жиззах шаҳри Ш.Рашидов шох кўчаси 4 уй. Жисмоний маданият факультети

Тел.: 0372 226 13 57

Электрон манзили:



- barkamol avlod shaxsini shakllantiruvchi jismoniy mashqlarni tanlashning ma’naviy-axloqiymezonlarini yaratish;
- o’quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta’minlash dasturini ishlab chiqish;
- o’quvchilarda jismoniy tarbiya orqali ma’naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishning shakl, metod va vositalarini aniqlash bo’yicha ilmiy-metodik tavsiyalar yaratish.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta’minlash jarayonini tadqiq qilish o’z echimini kutayotgan dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati**

1. Azizxo’jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU. 2003 yil.
2. Azizxo’jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O’quv qo’llanma). – T.: O’zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg’armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.
3. R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova “Boshlang’ich ta’limning integratsiyalashgan pedagogikasi” T.: Ili-Ziyo 2009 y.
4. R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova “Boshlang’ich ta’lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G’.G’ulom 2013 y.

## **KICHIK SINIF YOSHIDAGI BOLALARNI SOG’LOM QILIB TARBIYALASHDA HARAKATLI O’YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI**

**Ismoilov Turobjon Umirzaqovich.**

Namangan davlat universiteti dotsenti, p.f.n.

**Ismoilov G’anisher Turobjon o’g’li.**

O’zDJTSU tayanch doktoranti

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada kichik sinf yoshidagi bolalarni sog’lom, yetuk va barkamol inson qilib tarbiyalashda harakatli o’yinlardan foydalanish samaradorligi batafsil yoritib berilgan.

**Kalit so’zlar:** jismoniy tarbiya, sog’lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy taryyorgarlik, harakatli o’yinlar, harakat faolligi, pedagogik tajriba.

Mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab mamlakatimizda respublikamiz raxbariyati tamonidan kelajagimiz egalari bo’lgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalash maqsadida boshqa sohalar qatori ta’lim sohasiga alohida etibor qaratildi.

Mamlakatimizning ertangi kuni, gullab-yashnashi, rivojlanishi va kelajagi ko’p jihatdan o’sib kelayotgan yosh avlodning sog’lom va barkamol inson bo’lishiga bevosita bog’liqdir. Bu esa Vatanimiz kelajagini yaratuvchisi bo’lgan – farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma’naviy kamol topishi uchun bugungi kunda qulay va etarli darajada sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Respublikamizda mustaqillikka erishilgandan keyin yosh avlodni sog’lom qilib tarbiyalash masalalariga hukumatimiz raxbariyati tamonidan jiddiy etibor qaratildi. Shu boisdan ham «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida»gi va «Ta’lim to’g’risida»gi qonunlar, “O’zbekiston



Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hamda “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonlarini qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega bo‘ldi [1; 2; 3; 4].

O‘shir kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda harakatli o‘yinlar katta ahamiyatga egadir. Snu boisdan ham boshlang‘ich sinflar uchun ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturida harakatli o‘yinlar asosiy o‘rinni egallaydi.

Harakatli o‘yinlar ta‘lim-tarbiya jarayonida muhum o‘rinni egallab, bolalarning harakat sifatlarini rivojlantirishga, jismoniy tayyorgarligini oshirishga, organizmni kunlik harakatga bo‘lgan ehtiyojini taminlashga va sog‘ligini mustahkamlashga ijobiy ta‘sir etadi [6].

Boshlang‘ich sinflarda o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar bolalar uchun eng qiziqarli tadbirlardan biri bo‘lib, organizmning tashqi muhit va har xil ta‘sirlarga chiniqishida muhum vosita bo‘lib xizmat qiladi [5].

Harakatli o‘yinlar bolalar organizimini chiniqtirish bilan birga o‘zaro yordam, tashabbuskorlik, tashkilotchilik, intizomlilik, ma’suliyatlilik burchini his qilish va javobgarlik kabi bir qator fazilatlarni shakillantiradi [6].

Biz 9-10 yoshli tajriba guruhi o‘quvchilari bilan bolalarning pedagogik hususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o‘yinlarni muntazam ravishda ishlab chiqilgan dastur asosida o‘tkazdik. O‘tkazilgan harakatli o‘yinlar doimo pedagog nazorati ostida bo‘ldi. Nazorat guruhida harakatli o‘yinlar oldin qanday bo‘lsa shundayligicha o‘tkazildi.

O‘quvchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi bo‘yicha antropometrik ko‘rsatkich va testlar qabul qildik. Olingan natijalar 1-va 2-jadvallarda berilgan.

9-10 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishlarini o‘rganish bo‘yicha tajriba va nazorat guruhidagi bolalardan olingan antropometrik ko‘rsatkich natijalari 1 – jadvalda keltirilgan.

1 – jadval

**9-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi**

	Antropometrik ko‘rsatkichlar	jinsi	Tajriba maktabi			Nazorat maktabi		
			II	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	II	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
				M	M		M	M
1	Gavda uzunligi(sm)	O‘	18	132.8	137.4	16	133.7	138.0
		Q	13	132.5	137.3	15	133.9	138.4
2	Gavda og‘irligi (kg)	O‘	18	32.1	35.8	16	32.8	36.0
		Q	13	32.9	37.1	15	33.1	37.5
3	Ko‘krak qafasining kengligi (tinch holatda) (sm)	O‘	18	64.5	68.3	16	64.4	67.7
		Q	13	64.5	68.4	15	64.9	68.4
4	O‘pkaning	O‘	18	1590	1645	16	1560	1605



	tiriklik sig'imi (ml)	Q	13	1525	1590	15	1545	1595	
5	Qo'l (barmoqlar) kuchi (kg)	o'ng	O'	18	15.0	16.9	16	15.1	16.4
			Q	13	14.8	16.4	15	14.0	15.4
	chap	O'	18	14.4	15.7	16	14.6	15.7	
		Q	13	13.5	14.7	15	13.3	14.3	

Yig'ilgan olingan ma'lumotlardan ayon bo'ldiki, gavda uzunligi bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda tajriba guruhi o'g'il – qizlari 4,6-4,8 sm.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlari esa 4,3 – 4,5 sm. ga o'sgan.

Gavda og'irligi tajriba guruhi bolalarida 3,7 – 4,2 kg. ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 4,2 – 4,4 kg. ga ortgan.

Ko'krak qafasining kengligi tinch holatda tajriba guruhidagi o'g'il va qizlarda 3,8 – 3,9 sm. ga, nazorat guruhidagi tengqurlarida 3,3 – 3,5 sm. ga kengaygan.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhi o'g'il qizlarida 55 – 65 ml. ga, nazorat guruhi o'g'il va qizlarida 45– 50 ml. ga ortgan.

Qo'l kuchi ko'rsatkichida o'ng qo'l tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 1,9 - 1,6 kg, nazorat guruhi o'g'il va qizlarida 1,3 - 1,4 kg, chap qo'l tajriba guruhi bolalarida 1,3 – 1,2 kg, nazorat guruhidagi tengdoshlarida esa 1,1 – 1,0 kg qo'shilgan.

9-10 yoshli o'g'il va qiz bolalarining jismoniy tayyorgarligini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruhlaridagi o'quvchilardan testlar qabul qildik. Olingan testlar 2 – jadvalda keltirilgan.

2–jadval

### 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi

	Testlar	jinsi	Tajriba maktabi			Nazorat maktabi		
			II	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	II	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
				M	M		M	M
1	30 m.ga yugurish (soniya)	O'	18	6,6	5,3	16	6,5	5,4
		Q	13	6,7	5,4	15	6,8	7,8
2	4x10 m ga mokkisimon yugurish(soniya)	O'	18	12,5	11,1	16	12,3	11,1
		Q	13	12,6	11,3	15	12,4	11,4
3	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	O'	18	135,5	160,5	16	131,0	151,7
		Q	13	128,6	148,8	15	123,0	148,7
4	O'tirgan holatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashish (sm)	O'	18	3,5	7,0	16	4,6	7,1
		Q	13	4,8	8,8	15	4,8	7,5



5	Bir daqiqa davomida gavdani bukib yozish (marta)	O‘	18	22,5	26,0	16	23,0	25,4
		Q	13	22,4	25,8	15	22,6	24,9

O‘tkazilgan tajriba natijalari ko‘rsatishicha 30 m. ga yugurishda tajriba guruhi o‘g‘il va qizlari 1,3 – 1,3 soniyaga, nazorat guruhidagi tengdoshlari esa 1,1 – 0,8 soniyaga natijalari yaxshilangan.

4x10m. ga makkisimon yugurishda tajriba guruhi bolalarida 1,4 – 1,3 soniyaga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 1,1 – 1,0 soniyaga natijalar yaxshilandi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda tajriba guruhi o‘g‘il va qizlari 25,0 – 20,2 sm. ga, nazorat guruhidagi tengdoshlari 20,7 – 15,7 sm. ga uzoqlikka sakrashgan.

O‘tirgan holatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda tajriba guruhi o‘quvchilari 3,5 – 4,0 sm. ga, nazorat guruhidagi tengdoshlari 2,5 – 2,7 sm. ga natijalari yaxshilanganligi aniqlandi.

Bir daqiqa davomida gavdani bukib-yozishda tajriba guruhi o‘g‘il va qiz bolalari 3,5 – 3,4 marta, nazorat guruhidagi tengqurlari esa 2,4 – 2,3 marta bajarishdi.

O‘quv yili mobaynida 9-10 yoshli o‘quvchilar bilan olib borilgan tajriba ishlarini tahlildan ma’lum bo‘ldiki, jismoniy rivojlanish bo‘yicha olingan testlarda tajriba va nazorat guruhidagi o‘quvchilarning natijalarini taqqoslanganimizda tajriba guruhidagilar yaxshi natijalarga erishganligi ma’lum bo‘ldi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. Тошкент. 2020 йил 23 сентябр. ЎРҚ-637-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони (2020. 24 январь). ПФ-5924.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.
5. Арслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Пед.фан.ном... . дисс. Автореф. – Тошкент: 2009. – 22 б.
6. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис.... пед. фан. ном. –Тошкент: 2010. – 157 б.



pedagogik sifatlarni shakllantirish yo‘llari.....	53
<b>Atamurodov Sh.O‘., Mannonova M., Pashova X.</b> Barkamol shaxsni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni o‘rni.....	57
<b>Bavatov F.Sh., Qilichev Sh.M.</b> O‘quvchilarni sport talantini erta aniqlashning o‘ziga xos tomonlari.....	59
<b>Boboqulov Ch.U.</b> Boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darsi metodikasining xorij tajribalari.....	62
<b>Boradullayev B.B.</b> O‘quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida harakatga o‘rgatish jarayoni tuzilishini loyihalash.....	65
<b>Berdanov A.O</b> Umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy kompetensiyaga asoslangan yondashuv.....	68
<b>Berdiyev G‘., Normurodov Sh., Elmurodov Sh.</b> O‘quvchilar rivojlanishi va salomatligi holatiga jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug‘ullanishning ta‘siri.....	70
<b>Эгамбердиев Р.Н., Суюнова Х.Д.</b> Модернизация физического воспитания учащейся молодежи.....	72
<b>Эshmanova U.A.</b> 13-14 Yoshli qizlarning sog‘ligini mustahkamlashda basketbol o‘yining o‘rni va ahamiyati.....	77
<b>Hasanov A.T., Baxromov O.T., Murodqosimov D.</b> Jismoniy tarbiya darsida qo‘llaniladigan interfaol metodlarning o‘rni.....	81
<b>Hazratqulov S.F. Meliqo‘ziyeva Z.R.</b> Boshlang‘ich sinf darslarini takomillashtirishda integratsion va innovatsion yondoshuv.....	83
<b>Ismoilov T.U., Ismoilov G‘.T.</b> Kichik sinf yoshidagi bolalarni sog‘lom qilib tarbiyalashda harakatli o‘yinlardan foydalanish samaradorligi.....	85
<b>Isoqov J.Z., Daminov A.</b> Yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarning o‘rni va ahamiyati.....	89
<b>Jo‘rabaev A.M., Bo‘riboev A.Yu.</b> «Jismoniy tarbiya» mashg‘ulotining nazariy bilimlarini o‘zlashtirishda innovatsion texnologiya usullaridan foydalanish.....	91
<b>Mamajonov D.A., Boyboboyev B.G.</b> Darsning tayyorlov qismida statik mashqlar va ularning majmualaridan foydalanish.....	94
<b>Mavlonov B.S., Sobirov K.H.</b> Boshlang‘ich ta‘lim jarayonini integratsiyalashning nazariy asoslari.....	97
<b>Nazarov N.B.</b> O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofalarga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligi.....	99
<b>Nurmatov O.</b> Futbolchilarning texnikasi, taktikasi va ularning jismoniy chidamkorligini oshirish.....	103
<b>Quvondiqov A.T., Amirova S.</b> O‘quvchilarni ma‘naviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining o‘ziga xos hususiyatlari.....	106
<b>Sodiqov J.J.</b> Maktablarda jismoniy tarbiya darslarini o‘qitilishida uchrayotgan muommolar va ularni bartaraf etish bo‘yicha takliflar.....	109
<b>Soliyev F.F.</b> Ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari.....	111
<b>Suyunov R.D., Abduraxmonova M.A.</b> Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga shaxmat o‘yining ahamiyati.....	114
<b>Suyarov X.B</b> Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida sinfdan tashqari to‘g‘arak (voleybol sport) turin tashkil qilish mexanizimlar.....	117